

## Informationsabend zum MBSR-Kurs:

**Montag, 16.12.2019, 18:15 Uhr**

im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt  
(für diejenigen, die sich vorher noch über den Ablauf des  
Kurses informieren wollen, der Abend ist kostenlos und  
unverbindlich)  
Eintritt frei und unverbindlich, bitte um Voranmeldung.

## weitere Information und Anmeldung:

**Mag<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann**

Tel: 0650 5880207 oder

per Mail: [b.zimmermann@create-your-life.at](mailto:b.zimmermann@create-your-life.at)

[www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)

(Begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

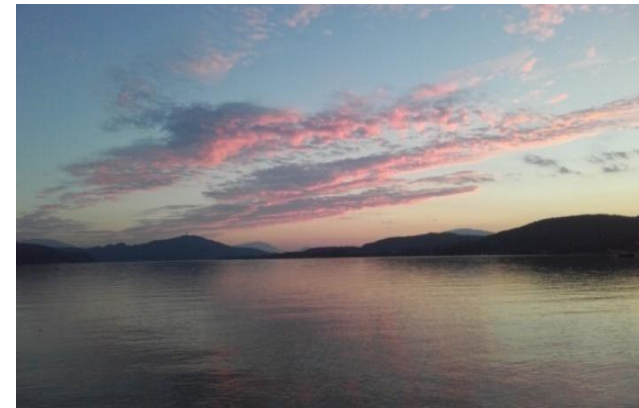


Der Raum im Diözesanhaus wird von der  
Katholischen Frauenbewegung zur Verfügung gestellt.



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### "Mindfulness Based Stress Reduction" MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



**Dieser MBSR-Kurs mit 8 Abend-Einheiten und einem ganzen  
Seminartag basiert auf einem systematischen und intensiven  
Training von Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Sitzen,  
Liegen, Gehen und sanften Körperübungen, um zu lernen, leichter  
und souveräner mit Stresssituationen umzugehen.**

## Wann und wo:

**8 Abendtermine ab 8.1.2020 jeweils mittwochs von 18:15 bis ca. 21:00 Uhr:**  
8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2.2020 (und ggf. 1 Ersatztermin am  
Mi. 4.3.2020),  
und **ein Tag der Achtsamkeit** (Schweige-Retreat) am Sa. 15.2.2020  
von 9:00 bis 16:00 Uhr.

Alle Termine finden im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt statt.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeitspraxis bezeichnet ein mentales Training, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und präsent zu sein für das, was wir im gegenwärtigen Augenblick innerlich oder äußerlich wahrnehmen. Die zugrunde liegende innere Haltung ist unvoreingenommen, offen, nicht wertend und akzeptierend. Dies hilft, Handlungen bewusster zu setzen und nicht dem Autopiloten eingefahrener Denk- und Verhaltensmuster ausgesetzt zu sein.

## MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction - achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

Dieses wissenschaftlich anerkannte Programm wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Naturwissenschaftler, in den USA in einer Klinik entwickelt und wird heute weltweit mit unterschiedlichen Personengruppen zum besseren Umgang mit Belastungen, als auch zur Prävention und Gesundheitsförderung (in Kliniken, Schulen, öffentlichen Einrichtungen, im Sport und in Firmen wie z.B. Google, Apple, Infineon, Nike) angeboten. Der MBSR-Kurs ist von Religion und Weltanschauung unabhängig.

Die Jahrtausende alten Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen werden inzwischen von vielen wissenschaftlichen Studien, auch von der Gehirnforschung, bestätigt: Achtsamkeitsübungen und speziell das MBSR-Programm führen zu einer Verkleinerung der Angstzentren im Gehirn und trainieren die Zentren für die Selbststeuerung. Sie erleichtern den Umgang mit Stressauslösern, fördern Ruhe, Gelassenheit, seelische und körperliche Gesundheit, emotionales Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit und wirken sich auch positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus.

## Inhalte des MBSR-Kurses:

Verschiedene Aspekte und Bedeutung von Achtsamkeit, die Stressreaktion und deren Auswirkung auf Körper, Seele und Geist, Reaktionsmuster in Stresssituationen, Schulung des inneren Beobachters, bewusste Entscheidungen statt Autopilot, fokussierte Körperwahrnehmung (Bodyscan), Einführung in die Meditation (Atembetrachtung u.a.), Übungen zum achtsamen Bewegen, Umgang mit Gefühlen, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Integration der Übungen in den Alltag und ein Schweigetag mit Meditationen im Sitzen, Yoga und Gehmeditation.

## Leitung:

### Mag<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann

Referentin und Coach mit Schwerpunkt Burnoutprävention, Resilienz, Stressbewältigung durch Achtsamkeit u. a.

#### Ausbildungen:

zertifizierte MBSR-Lehrerin, Arbor-Seminare Freiburg und Mitglied in der MBSR-Vereinigung Österreich, Burnout-ExpertInnen-Lehrgang, Dipl. Coach, Biofeedback-Trainerin, Berufsorientierungs- und Jobfinding-Trainerin, Waldorfpädagogin, Dipl. Biologin



## Investition für den Kurs:

Frühbucher bis 6.12.2019: 320,- € incl. MWSt., dann 360,- € incl. MWSt., (Ermäßigung im Einzelfall nach Absprache möglich, für Selbständige zahlt die SVA den Gesundheitshunderter)

In diesem Beitrag sind enthalten:

- ✓ ein persönliches Vorgespräch
- ✓ 8 Kursabende à ca. 2,5 bis 3 Stunden
- ✓ Tag der Achtsamkeit (7 Stunden)
- ✓ Schriftliche Kursunterlagen
- ✓ Audiofiles der Übungen (4 x 45 Min.)